

SİGARA BIRAKMA GÜNLÜĞÜ

Gün 1

Sigarayı bırakmak için ilk büyük adımı attınız. Kolay gelsin...

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 2

24 saattir kanınızda nikotin yok. Bu büyük bir başarı. Ama bugün de zor geçecek unutmayın! Çok bol su için.

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 3

Yemekten sonra kısa bir yürüyüş yapın. Yürüyüş yapmanız yemek sonrası sigara alışkanlığını kırmanıza yardımcı olacaktır.

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 4

Sigara içtiğiniz ortamda küçük değişiklikler yapın. Örneğin oturduğunuz sandalyenin açısını değiştirin. Çünkü ortamınız beyninizde sigarayla doğrudan bağlantılıdır.

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 5

Dişlerinizi daha sık fırçalayın. Toksinler diş etlerinizden çıkar. Sık sık ağızınızı suyla da olsa yıkayın.

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 6

Aldığınız günlük C vitaminini artırın. Böylece muhtemel enfeksiyon risklerinden korunabilirsiniz.

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 7

Bugün bir hafta doldu ve siz hala temizsiniz.

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 8

Unutmayın! Bir kere denerseniz yine başlarsınız... Çay veya kahve yerine çok bol meyve suyu için.

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 9

Kendinize yeni alışkanlıklar geliştirmeyi unutmayın. Böylece sigara ile ilişkili alışkanlıklardan daha kolay kurtulursunuz!

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 10

Üstünüz başınız temiz kokuyor, fark ettiniz mi?

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 11

Unutmayın sigara, esrar, eroin gibi bağımlılık yapan bir madde ve siz ondan kurtuluyorsunuz...

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 12

Yemeklerin tadı daha güzel gelmeye başladı bile. Ne yediğinize dikkat edin.

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 13

Koku ve tat alma duyularınız gelişecektir. Sigaranın yerine kekleri, bisküvileri, şekerleri, tatlıları koymayın!

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 14

Bugün her şey daha güzel olacak!

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 15

Aklınıza sigara gelebilir ama unutmayın! Siz onu bıraktınız...

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 16

On beşinci gün. Belki hissetmiyorsunuz ama akciğerleriniz temizlenmeye başladı.

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 17

Sigara ile ilgili olumlu düşüncelerinizi durdurmak ve yaptığınızdan gurur duymak sizin elinizde.

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 18

Sigara içmeden de birçok şeyden zevk alınabiliyormuş değil mi?

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 19

Sigara halen sizin açığınızı bekliyor. Dikkatli olun.

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 20

Sigara içmek zorunda olmamak ne kadar güzel bir duygu!!

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 21

Sigara alışkanlığınızın yerine sakız çiğneme, yemek veya şeker yeme alışkanlığını koymayın.

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 22

Çevrenizdekilerin takdirini kazanmak çok keyifli bir şey!

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 23

Düşüncelerinizi kontrol edebilirsiniz. Sigarayı bırakarak kendinizi ne kadar özgürleştirdiğinizi hatırlayın.

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 24

Kendinizi kandırmayın! Bir kere içerseniz büyük ihtimalle tekrar başlarsınız.

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 25

İçmekle ilgili fanteziler kurmayın. Fanteziler, sigara isteğini tetikleyecektir.

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 26

Cildinizin güzelleşmeye başladığını fark ediyor musunuz?

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 27

Çevrenizdekiler artık sigara içmemenizi kanıksamaya başladılar.

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 28

Merdiven çıkarken daha rahat nefes almaya başladınız bile!

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 29

Sigara içmeden tam 28 gün geçirebildiğinizi unutmayın!

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 30

Her gün bu takvime bakmayı ve içinden bir sayfa koparmayı unutmayın!

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 31

Bir ay sigara içmeyerek kaç lira kazandınız? Bir hesap yapın!

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 32

Sigara ile ilgili olumlu düşünceleri çok daha kolay uzaklaştırdığının farkında mısınız?

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 33

Sigara içenler size gıpta ediyor, sizin yaptığınızı yapabiliş yapamayacaklarını düşünüyor.

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 34

Başarınızla gurur duyabilirsiniz.

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 35

Sizin ne kadar kararlı olduğun konuşuluyor.

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 36

Sigara ile bağlantılı durumları hatırlayın ve başa çıkma yolları geliştirin.
Örneğin bira içerken, bira bardağını daha önce sigara içtiğiniz elinizde tutun.

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 37

Sigara içmeden de birçok şeyden zevk alınabiliyormuş değil mi?

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 38

Bazen benden sıkılıyorsunuz değil mi? Ama sizin sağlığınız için bunu yapmak zorundayım. Siz de benim sayfalarımı çevirmeyi unutmayın...

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 39

Bu işi iyi başardınız! Hala içmiyorsunuz...

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 40

Kanser riskiniz giderek azalıyor!

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 41

Aklınıza sigara gelebilir ama unutmayın! Siz onu bıraktınız...

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 42

Canınız çok sigara çekerse acil planınız ne? Peki ya o çalışmazsa, B planınız var mı? Peki ya o çalışmazsa, C planınız nedir?

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 43

Stresle başa çıkmanın tek yolu sigara değil! Başka yollar bulmalısınız.

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 44

Merdiven çıkarken daha da rahat nefes aldığının farkında mısınız?

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 45

Sigarayı nasıl bıraktığınızı bugün bir arkadaşına anlatınız. Böylece siz de hatırlarsınız.

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 46

Bir zamanlar sigaranın kölesiydiniz. Nedense...

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 47

Bir kere içerseniz büyük ihtimalle tekrar başlayacağınızı hatırlıyorsunuz değil mi?

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 48

Sigara halen sizin açığınızı bekliyor. Dikkatli olun!

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 49

Değişmek zordur. Davranışların değişmesi en az 3 ay alır.
Olumsuz düşünceler yerine olumluları koyun. Örneğin “*Ben sigarayı bırakmayı başaran bir kişiyim*”

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 50

Hatırlayın! Daha önce paralarınızı yakıyordunuz ve duman oluyordu. Şimdi artık sigara harcamanız olmadığına göre kendinize ekstra bir şeyler alabilirsiniz.

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 51

Başarınızla gurur duyabilirsiniz...

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 52

Her gün bu takvime bakmayı ve içinden bir sayfa koparmayı unutmayın!

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 53

Kendinize yeni alışkanlıklar geliştirmeyi ihmal etmeyin. Sigaranın yaptığı alışkanlıklardan tamamen kurtulmanın yolu budur?

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 54

İçmediğiniz her bir sigara hayatınızı 5 dakika daha uzatıyor.

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 55

Sigara içmeyerek kazandığınız zamanı hesaplayabilir misiniz? Bir deneyin isterseniz...

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 56

Rüyanıza sigara girebilir. O günlerde daha dikkatli olun!

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 57

Kendinize nakit sigara hesabı oluşturun. Sigaraya verdiğiniz parayı biriktirin ve özel bir şey için harcayın.

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 58

Her gün bu takvime bakmayı ve içinden bir sayfa koparmayı unutmayın!

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 59

İki ay sigara içmeyerek kaç lira kazandınız? Bir hesap yapın!

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 60

İki ay doldu ve siz hala temizsiniz. Başarıyla gurur duyabilirsiniz

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 61

Unutmayın sigara, esrar, eroin gibi bağımlılık yapan bir maddedir ve siz ondan kurtuldunuz.

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 62

Sigarayı unuttuğunuzu düşünüyorsunuz değil mi? Ama beynimiz unutmaz, bu nedenle dikkatli ve hazırlıklı olmalısınız.

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 63

İnsanlar hep olumsuzlukları unuttur, olumluları hatırlamaya eğilimlidir. Sigara da kendisinin olumsuz yanlarını size unutturmaya çalışacak haberiniz olsun. Belki yaptı bile?

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 64

İçinizden bir ses “bir tane iç, bir kereden bir şey olmaz” mı diyor? O ses sizin değil sigaranın sesi!

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 65

Sigaranın sadece akciğer kanseri değil, mesane, ağız ve boğaz kanseri yaptığını hatırlatmama gerek var mı?

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 66

Bir gün tekrar başlarsanız, bu hiç kimsenin yüzünden olmayacak. Bunun tek sorumlusu siz olacaksınız. Kendinize sakın zarar vermeyin.

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 67

Sigaranın yerine yeni alışkanlıklar koydunuz mu? Koymadıysa, hemen bir şeyler bulun. Gecikiyorsunuz!

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 68

Hala başlayacağınızı düşünenler olabilir. Onları yanıltmaya devam etmelisiniz.

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 69

Sigara içmeden de birçok şeyden zevk alınabiliyormuş değil mi?

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 70

Kanser riskiniz giderek azalıyor!

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 71

Sigarasız da yaşıyor muydunuz değil mi?

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 72

Bugünden 72 gün önceki enerjinizi, tat ve koku duyurunuzu şimdiyle bir kıyaslayın. Fark var mı?

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 73

Takvimin yaprakları azalıyor, demek ki uzun süredir sigarayı bırakmış durumdasınız :-)

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 74

Hayatınız için gerçekten önemli bir değişiklik yaptığınızı hep hatırlayın.

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 75

Hala sigara içiyor olsaydınız, ne kazanmış olacaktınız?

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 76

Sigaranın damar bozukluğuna yol açtığı, sigara içenlerde kalp krizi riskinin kullanmayanlara göre 5 kat daha fazla olduğunu hatırlatmama gerek var mı?

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 77

Sigaraya tekrar başlamanız için risk olabilecek olay ve durumlar, ciddiyeti azalsa bile halen devam ediyor. O risklere dikkat edin!

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 78

Sigara bıraktınız, şimdi şeker ve yemeği kaçırmıyorsunuz değil mi? Kiloya dikkat!!

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 79

Sigarayı bırakmaya çalıştığınız ilk günleri hatırlayın. O kadar da kolay geçmedi değil mi? Tekrar başlayıp aynı sıkıntıları çekmeye değmez...

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 80

80 günlük sigara parasıyla kendinize bir "ödül" alın.

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 81

Üç ay dolmak üzere, "bu işi hallettim" rehavetine kapılırsanız, tekrar başlayabilirsiniz. Dikkat!!!

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 82

Size sigarayı hatırlatmamdan bıktınız değil mi? Ama onu unutmamanız ve onun tuzaklarına hazırlıklı olmanız için bunu yapmak zorundayım.

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 83

Size bugün sigaradan söz etmeyeceğim. Siz neler diyeceğimi biliyorsunuz. Örneğin iki tanesini ezberden sayar mısınız?

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 84

Parmaklarınıza bir bakın. Eskiden sarıydı. Sararmamış olsa bile sigara kokuyordu. Ama şimdi sarı değil ve kokmuyor.

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 85

Bugün de dişlerinize bir bakın. Ne dediğimi anlayacaksınız.

Notlar

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Gün 86

Sigara içmeyerek kanınıza aseton, kadmiyum, bütan, arsenik, naftalin katmadınız. Çünkü sigaranın içindeki maddelerden bazıları bunlar...

Notlar

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Gün 87

Çok acımasızsınız. Sigara fabrika sahiplerini üzdünüz. Üstüne üstlük sigarayı bırakarak başkalarına da örnek oluyorsunuz... :)

Notlar

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Gün 88

Biliyorum bazı şeyleri sık sık tekrarlıyorum. Ama sık tekrarladığım şeyler, insanların en çok düştükleri tuzaklar.

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 89

Hiç geçmeyeceğini sanıyordunuz, ama sigarasız hayatın da ne kadar keyifli, üstelik özgür olduğunu gördünüz.

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

Gün 90

Tebrikler. Üç ay bitti ve siz sigara içmediniz. Bundan sonra ben yokum. Ama siz ne yapacağınızı ve ne yapmayacağınızı biliyorsunuz. Sigaraya karşı savaşınızda size başarılar.

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....